



Sport Nature Découverte

2 rue des Rolliers

30820 CAVEIRAC

Email : contact@snd30.fr

Tél. 06 61 48 53 22

TROUSSEAU

Séjour sport du 8 au 14 juillet 2018

Voici une liste d'affaires à prévoir. Les quantités sont données à titre indicatif pour une durée de 7 jours.

Tenues vestimentaires :

- 7 T-shirts
- 2 Pulls / gilets
- 4 Shorts
- 2 Pantalons de sport
- 8 Paires de chaussettes
- 8 Slips / culottes

Hygiène et toilette :

- 2 Gants de toilette
- 2 Serviettes de toilette
- 1 Savon ou gel-douche
- 1 Brosse à dents
- 1 Tube de dentifrice
- 2 Sacs plastique pour le linge sale
- 1 Serviette de table
- 1 Crème solaire
- Médicaments dans leur boîte d'origine et ordonnance si traitement médical en cours

Equipement facultatif :

- Appareil photo
- Argent de poche
- Enveloppes timbrées
- Equipement de protection VTT : casque intégral, dorsale, coudières, genouillères
- Kit de réparation vélo : rustines, démonte-pneu, pompe
- Antivol

Equipement pour la nuit :

- 1 Pyjama
- 1 Paire de pantoufles
- 1 Sac de couchage

Equipement pour les activités :

- 2 Paires de chaussures de sport
- 1 Sac à dos (avec harnais pectoral)
- 1 Gourde
- 1 Casquette
- 1 Paire de lunettes de soleil
- 1 Imperméable
- 1 Lampe frontale (avec les piles)
- 1 Maillot et drap de bain
- 1 VTT en bon état de fonctionnement : vérifier tous les réglages (vitesses, freins, serrages, pressions des pneus, etc.)
- 1 Casque de vélo homologué
- 3 Tenues de vélo (maillot + cuissard)
- 1 Paire de gants longs de vélo
- 1 Chambre à air de rechange
- 1 Paire de chaussures adaptées au vélo
- 1 Paire de lunettes de sport (protection)
- 1 Kit éclairage vélo (avec les piles)
- 1 Huile pour chaîne (en spray ou burette fermable)
- 1 Kit nettoyage vélo : chiffon, nettoyant, pinceau ou vieille brosse à dents

Autre :

- 1 Carte SND

Attention ! L'organisation se décharge de toute responsabilité en cas de perte ou de détérioration du matériel personnel apporté. Téléphones portables interdits.